嫡派真傳

少林內功秘傳

VISIT…

LANZAROTE Caliente.COM

嫡派真傳 少林內功秘傳目次

弁言……一
內功與外功之區別……三
武術內功與道家內功之異同……四
內功之主要關鍵……六
練功與修養……七
行功與治臟之關係……九
內功與呼吸……一一
練功之三要……一二
內功之層次……一四
練習內功之難關……一五
練武功者須守戒愛國……一七
練功必求名師……一八
內功與打坐之關係……二〇
打坐之法則……二二
少林內功之五拳……二三

五拳之練習法……二五
虎拳……二六
豹拳……二九
龍拳……三二
蛇拳……三五
鶴拳……三八
少林內功與易筋經……四一
易筋經前部練習法……四二
易筋經後部練習法……五六

序

易筋經爲少林武術祖師達摩禪所傳授。分內外兩經。內經主柔。以靜坐運氣爲事。非少林正宗子弟。不得其傳。且擅此者。亦不肯輕易授人。守少林戒也。後之練武者。欲自眩耀。往往皆以十二段錦之法化之。以其段數相同。法則相類也。其實十二段錦自十二段錦。易筋經自易筋經。兩經可互而不可盡混者也。至于外經。則主剛。以强筋練力爲事。其法遍傳于世。惟眞本亦殊不多遘。坊間俗本。所載各段。節數雖相同。其法實大有出入。欲覓一完善之本。不可得也。大抵此法盛行于北方。玆編各法。乃得之于山西藥商鄒仲達君之秘授。據云。爲少林山陜支派之眞傳。較尋常坊本爲勝也。法偏重于上肢。實爲練力運氣。舒展筋脉之妙法。每日勤行四五次。百日之後。則食量增加。筋骨舒暢。百病不生。至一二年後。則非但身體强健精神飽滿。且兩臂之力。可舉千斤。即爲平素孱弱多病。力不足以縛雞者。練習一二年。亦可以一掃其孱弱。兩臂增加數百斤之力。至若老年之人。精氣已衰。勤習此法。雖不足以返老還童。亦足以延年却病。江右老人程明志。年已八旬。精神猶如壯年。日徒步三十里不爲苦。嘗爲余曰。予氣體素弱。中年多病。從友人之言。勤習易筋後。不久即康健。四十年中。從未爲病魔所擾。今猶能强健步者。謂非易筋經之功乎。覩乎老人之言。則此法之效力。可以知之矣。玆特將前後兩經練法繪圖列說。印行于世。以公同好。且爲坊間俗本一證其訛。

倜庵識。

先强健體魄。而後易收明心見性之功也。自此少林武術。遂成一派。時在梁隋之際也。及乎宋代。武當道士張三豐。修眞養氣。而得神傳之秘。應召入京。途中遇寇。一夜之間。以單丁殺賊百餘人。其武術亦爲世所推重。從遊以求其技者。亦頗衆多。至是武術除少林一派之外。又增一武當派矣。故今之學武術者。不出于少林。即出于武當。顧少林之術。似屬于剛。專注意于力之作用。而武當之術。如太極八卦等拳法。皆以柔勝。純任自然。而專注意于氣之作用。因此世人又强指少林爲外家功夫。以武當爲內家功夫。殊不知內功外功之分別。並不在于兩家之宗派也。剛柔寓陰陽之理。剛屬陽而柔屬陰。陰陽相濟。始可孕育化生。獨陰不生。孤陽不長。此一定不易之理也。于萬物皆如此。而謂于武術一道。反能越出此理乎。少林派之武術。顯剛隱柔。即所謂寓柔于剛者是也。故亦可以鼓氣以禦敵。武當派之武術。顯柔隱剛。即所謂寓剛于柔者是也。故可以鼓氣以擊人。因皆剛柔相濟。陰陽相生之法。若謂少林有剛而無柔。武當有柔而不剛。則我實未見其可也。惟因此而宗派出矣。宗派旣分。門戶斯立。如同學于少林門下之人。因師父之不同。而手法稍異。則必號于衆曰。我師何人也。我之所學某家之行派。甚有一知半解之徒。略習皮毛。即變更成法。專取悅目。而自鳴得意。自立門戶。以期眩耀于世。此于少林武當二派之外。又有所謂某家拳某家刀拳。但一究其實。則其本源要不出二派也。至于內外功夫。二派中本皆有之。惟後人門戶之見太深。凡學少林派者。則指武當爲柔術。而不言其外功。學武當派者。則指少林爲外功。而不書

其內功。積久而此種見解。隨成爲學武者之通病矣。今試執一略知武術者而詢其內功之源流。則彼必猝然而對曰。是出于道家。而武當實其嚆矢。若語少林內功。彼必嗤爲妄言。而必不肯信。斯非過甚之言也。世間萬事。只要門戶之見一深。即易發生此弊。固不僅武術然也。即以文事喩之。孔孟之徒。必斥楊墨。而楊墨之徒。必非孔孟。其實孔孟之學。固足爲法。而楊墨之學。亦有可取。其所以不能相容而互相排斥者。門戶之見深也。故予謂欲集各家之長。必先破門戶之見而後可。若斤斤於此。勢成冰炭。無融合之餘地。則兩派之長。固可保持。欲融冶一爐。而推闡演進。以求其最精奧之武術。必不能也。且猶有說者。武當祖師張三豐之武術。亦從少林派中得來。且有謂張實出于少林之門。此說雖無可徵信。不足爲據。而明代著名之武當派武術家如張松溪等。其初固皆從少林派學。後始轉入武當門下者。由此以觀。則兩派固可相容。而不必互相排斥者矣。其實少林派中。各種功夫。並非完全爲外功。亦自有內功在。易筋洗髓二經。所列各法。而能稱之爲外功乎。更進一步言之。道家鍊氣而講胎息。佛家養氣而講禪定。我人試就此胎息與禪定二事。而究其妙用之所在。其理果有所異乎。一則心中念念在道。一則心中念念在佛。表面雖微有不同。實際則互相吻合。此所謂殊途同歸者是矣。予不揣鄙陋。而有此少林內功之編。非必欲苟異于人。而强別于武當派之內功。實因少林亦固有其內功。以世人忽視而不傳。甚爲可惜。故不厭詞費而述之。使世之學武者知少林亦非專以外功見長也。更願學武者皆平心靜氣。破除門戶之見。將兩派之

而益壽引年之機。亦寄於此焉。須知內功入手極難。不似外功之舉手投足及拔釘揷沙之簡易內功。互相參證。而求融合發明之道。使達最高無上之域。則强種强國。固可于此中求之。。但練成之後。雖不能白日飛昇。然身强力健。上壽可期。願學者毋畏其難而却步也。

內功與外功之區別

凡練習武事之人。除各種拳法之外。必兼練一二種功夫以輔其不足。蓋以拳法爲臨敵時動作之法則。而功夫則爲制敵取勝之根本。若練就功夫而不諳拳法。應敵時雖不免爲人所乘。其吃虧尚小。若單知拳法而不習功夫。則動作雖靈敏。要不足以制人。結果必大吃其虧。故有打拳不練功。到老一場空之諺。此功夫之不可不練也。功夫之種類。亦繁複衆多。不遑枚舉。然就大體區分之。則不出乎兩種。即外功與內功是也。外功則專練剛勁。如打馬鞍鐵臂膊等。制人則有餘。而自衛則不足。內功則專練柔勁。如易筋經。揑練等法。皆行氣入膜。以充實其全體。雖不足以制人。而練至爐火純靑之境。非但拳打脚踢。不能損傷其毫髮。即刀劈劍刺。亦不能稍受傷害。依此而論。則內功之優于外功。固不待智者而後知也。且練習武術之人。本以强健體魄。却病延年爲本旨。學之兼以防毒蛇猛獸之侵凌。及盜賊意外等患害。非所以敎人尚攻殺鬬狠者也。故涵虛禪師之言曰。學武技者。尙德不尙力。重守不重攻。惟守斯靜。靜是生機。惟攻乃動。動是死機。練外功者。劈擊點刺。念念在于制人。是重于

攻。若守則此等功夫。完全失其效用。攻則非但足以殺人。亦且足以自殺。故謂之死機。練內功者。運氣充體。如築壁壘。念念在于自保。他人來攻。即有功夫兵刀。皆不足以傷我。我亦處之泰然。任其襲擊。亦不至于殺人。則守之一字。其功正大。旣能自保。亦正不必再出守攻人。因攻我者不能得志。勢必知難而退也。故謂之生機。然世之學武者。又恆多練習外功。而少見練內功者。則又何故耶。因外功一事。學習旣較爲便利。而所費時日又較短少。無論所習者爲何種外功。多則三年。少則一年。必可見效。如練打馬鞍。三年之後。拳如鐵石。用力一擊。可洞堅壁。餘亦類是。避重就輕之心理。固人人皆有者也。至若內功。則殊不易言成。一層進一層。深奧異常。學之旣繁複難行。而所費時日。亦必數倍于外功。且不能限期成功。故人皆畏其難而却步矣。他派固勿論。卽投身少林門中者。彼未始不知少林一派中亦有精純之內功。顧皆捨此而習外功者。實避重就輕之心理使然也。至練習內功。略無根基。入手即練。其難自不待言。若意志堅强。身體壯健。而其人又具夙慧者。練此最爲相宜。因內功固重于悟性也。

武術內功與道家內功之異同

武術中之所謂內功者。是否與道家之內壯功夫相同。此問題急須解決者。大概今人之言內功者。皆指道家煉丹修道之內功而言。所以謂少林係外家而無內功者。亦由于是。蓋少林爲釋

氏之徒。以拯拔一切衆生爲旨。非專修一己之壽命者。故無所謂煉丹等事。因此外界遂以爲旣無修煉之術。自然決無內功之言矣。此誠極大之謬誤也。殊不知武術中之內功。與道家之內功。固截然不同。二者可相印證。可相發明。而絕端不能混爲一談也。然其間亦微有相同之處。即運行氣血以充實身體是也。茲且分述其不同之點。以證明武術中之內功。非即道家之所謂內功也。亦所以證武術中之內功。少林派中。亦自有之。而非武當所專擅者也。夫道家之所謂修煉者。其主旨在于證道成仙。其練法則重于運氣凝神聚精。使三者互相結合。將本身內陰陽二氣相融會。而名之曰和合陰陽。陰陽旣和。又必使其精神媾合。如行夫婦道。則名爲龍虎媾。旣媾之後。精神凝聚。如婦人之媾而成孕。則名爲聖母靈胎。待此靈胎結成。而具我象。則名爲胚育嬰兒。而大丹成矣。由此而證道登仙矣。練此者爲內功。而彼以燒鉛練汞者。固不與焉。然其所謂內功。雖非如是簡略容易。但就此以推求之。則與武功。竟無絲毫之關係。雖證道之後。成爲不壞之身。而不慮外面之侵害。但成者。古今來能有幾人哉。至於武術中之內功。則無所謂靈胎胚育等能事。惟運氣則相同。其主志在于以神役氣。以氣使力。以力固脚。三者循廻往復。周行不息。則身健而內堅矣。吾人之生也。固全恃乎氣血。而氣之運行。完全在于內府。而外與血液依筋絡而循行相應。而體膜之間。氣固不能達也。武術內功之所謂內功者。即將氣運于內膜。而使身體堅强之法也。亦非如道家修煉之氣注丹田。融精會神也。此功練成之後。雖不能名登仙籍。長生不老。而全身堅實。我欲氣

之注于何處。則氣即至何處。氣至之處。筋肉如鐵。非但拳打足踢所不能傷。即劍刺斧劈。亦所不懼。以氣充于內也。後所謂金鐘罩鐵布衫等法。僅練得內功之一部分而已。實未足以語此也。此等功夫。練者雖不多。然吾人猶能于千百人中。見其一二。非若眞仙不能一見者可比也。此武術中之內功。練習較外功固繁難倍蓰。然較諸道家之內功。猶容易不少也。

內功之主要關鍵

練習內功。極難入手。非若練外功之專靠肢體之動作。與勤行不怠。即可收效也。因內功之重者。在于運氣。我欲氣至背。氣即充于背。我欲氣至臂。氣即充于臂。任意所之。無往不可。斯能收其實用。試思欲其如此。談何容易。夫氣本不能自行。其行。神行之也。故在入手之初。當以神役氣。蓋入手時毫無根基。而欲氣之任意運行。而無所阻梗。固所不能。所謂以神役氣者。即從想念入手。如我欲氣注于背。我之意想。先氣而達于背。氣雖未到。神則已到。如此久思。氣必能漸漸隨神俱到。所謂氣以神行者是也。此一步法則。亦極難辦到。由意想而成爲事實。頗費周折。萬事皆然。不僅行功已也。在初行之時固定一部。而加以運用。先則意至。次則神隨意至。終則氣隨神至。達最後一步後。再另換一個部分。依法運行之。如此一處處逐漸更換。以迄全身。乃更進一步。使氣可隨神運行全身各部。而毫無阻滯。斯則大功可成矣。惟以神役氣四字。言之匪艱。行之惟艱。練至成功。其間不知須經過

多少周折。而行功惟一之關鍵。即在于此。行功所最忌者。爲粗浮、躁進、貪得、越躐、等事。練習外功者固亦忌此。然練習內功。忌之尤甚。因外功如犯此數忌。雖足以爲害。而其害僅及肢體。如內功而犯此等弊病。其爲害入于內部。肢體之傷易治內都之傷難醫。故務須注意焉。且每聞有因練習內功。而成爲殘廢或發瘋癲癱瘓等症者。人每歸罪于內功之遺害。殊不知彼于行功之時。必犯上述之弊病而始致如此。蓋粗浮則神氣易散。躁進則神氣急促。越躐即氣不隨神。貪得則神敗氣傷。要皆爲行功之大害。且犯此弊病者。頗不易救。因我人之生存。全憑此一口氣息。氣存則生。氣盡則死。氣旺則康强。氣散則疾病。運行不當。其足以致害也。不言可知矣。粗心浮氣之人。運氣不愼。而入于岔道。不能退出。如走入盡頭之路。勢必成爲殘疾。若躁進越躐。功未至而欲强之上達。則如初能步履之兒。而使跳躍。鮮有不仆者。癱瘓瘋癲一類病症。實皆由此而致。非內功不良之足以遺害。實練習者不自審愼。以至蒙其害也。凡練習內功之人。對于此種關鍵處。能加以注意。則難關打破。不難成功矣。我故曰貪多務得。非但不能成功。且輕則害及肢體。重則危及生命。實自殺之道。非練功之本旨也。願學者愼之。

練功與修養

練習武功之本旨。實在于煆煉身體。使之堅實康强。亦所以防蟲獸盜賊之患。非救人以好勇

鬪狠爲事也。故涵虛禪師有學習武術。尙德不尙力之語。夫至德所及。金石可開。豚魚能格。初不必借重武力。而始可使人折服也。故學習武事之人。對于道德之修養。亦爲最重要之事。若不講道德。專事武功。雖未始不足以屈人于一時。然終不能使人永久佩服。蓋力足以屈人之身。而不能人之心也。每見武術功深之人。謙恭有禮。和藹可親。縱有人辱之于通衢。擊之于廣座。彼亦能忍受。韜晦功深。不肯輕擧妄動以至人于傷害也。蓋彼功夫旣精。若不如此。則擧手投足間。皆足以殺人。殺人爲喪德之事。故不爲也。惟彼略得一二手勢。粗知武功皮毛者。則粗心浮氣。揚手擲足。欲自顯其能爲。尤爲小事。甚則好勇鬪狠。動輒與人揮拳。勝亦無益。敗或殘身。且偶然之勝。亦不可終恃。結果必有勝我之人。此俗語所謂有丈一還有丈二者是也。此等擧動。實爲自殺之道。去學武之本旨遠矣。以項羽之勇。而終敗于烏江。非武功之不逮。德不及也。故德性之修養。宜與武功同時並進。而品性優良之人習武事。則保身遠禍。性情殘暴之人習武事。則惹禍招非。此一定不易之理也。昔聞有投身少林學習武事者。主僧默察其人。趾高氣揚。傲慢特甚。與之語。尙豪爽。乃留諸寺中。初不教以武技。惟每日命之入山採樵。日必若干束。雖風雨霜雪。亦不能間斷。不滿其數。則繼之以夜。稍忤意志。鞭撻立至。其人歷盡折磨。惟以欲得其技。含忍待之。經三年之久。驕氣消磨殆盡。主僧始授以技。此非故欲折磨之。實以其驕矜之氣太重。學得武功。深恐其在外肇禍。累及少林名譽也。顧此乃他人消磨之。非自己修養也。少林十條戒約之中。亦有

戒殺及好勇鬬狠一條。此又可見少林武術。對于德性之修養。亦甚注意也。凡武術精深之人。于自身之修養外。對于收徒一事。亦須特加注意。務必擇性情優良之人。始傳以衣鉢。若性情強暴者。儘可摒諸門外。寗使所學失傳。不可將就。因此輩學得武藝之後。好勇鬬狠。固足害人。甚且流爲盜賊。殺人越貨。尤足爲師門之累。是不可不三注意也。既收徒之後。平日除督促其練習功夫之外。對於德性之修養。亦宜兼顧。如此薰陶。則其人將來學成必不至越禮踰分矣。

行功與治臟之關係

凡練習武術者。不論外功內功。須以凝神固氣爲主。欲凝神固氣。又非排除一切思慮。祛除一切疾病不爲功。治臟者。即調治內臟。使之整潔。而外邪無從侵入。然後更練習功夫。則神完氣足。成功較易。收效較速。否則內疾不除。外邪易入。縱使日習不輟。非但不能望其有成。甚或受其賊害。故世人往往言習打坐者易成白癡。習吐納者易成癆瘵。此皆未能先行調治內臟。不得其道。致外邪侵入。內疾增盛。而成種種奇病。終至不可藥救也。凡行功十要十忌十八傷等。皆爲治臟法中之最要關鍵。練習內功者。務須牢紀在心。處處留意。迨內臟既完固之後。再依法行功。始可有效。行功之時以子午各行一次爲佳。以子過陽生。午過陰生。合陰陽二氣而融會之。則成先天之象。神思寗靜。機械不作。一切雜念。無由而生。

渾然一氣。成功自易。治臟之訣。只有六字。即呵嘘呼吹嘻是也。每日靜坐。叩齒嚥津。唸此六字。可以去腑臟百病。惟唸時宜輕。耳不聞聲最妙。又須一氣直下。不可間斷。其效如神。其六字行功歌曰。肝用嘘時目睜睛。肺宜呬處手雙擎。心呵頂上連叉手。腎吹抱取膝頭平。脾病呼時須嘬口。三焦有熱臥嘻寧。其應時候歌曰。春嘘明目木扶肝。夏日呵心火自閑。秋呬定收金肺潤。冬吹水旺坎宮安。三焦長官嘻除熱。四季呼脾上化餐。切忌出聲聞兩耳。其功眞勝保神丹。其贊功歌曰。嘘屬肝兮外主目。赤翳昏蒙淚如哭。只因肝火上來攻。嘘而治之效最速。呵屬心兮外主舌。口中乾苦心煩熱。量疾深淺以呵之。喉結舌瘡皆消滅。呬屬肺兮外皮毛。傷風咳嗽痰各膠。鼻中流涕兼寒熱。以呬治之醫不勞。吹屬腎兮外主耳。腰酸膝痛陽道萎。微微吐氣以吹之。不用求方與藥理。呼屬脾兮主中土。胸膛腹脹氣如鼓。四肢滯悶腸瀉多。呼而治之復如故。嘻屬三焦治壅塞。三焦通暢除積熱。但須一字以嘘之。此效常行容易得。觀乎上列之歌。則治臟之功。實巨。即不欲練習武功者。依法行之。亦可以却病强身。而練習內功之人。對于內臟之調理。尤須格外注意。因內府調和。則神完氣足。利于行功。若內府失調。則神氣渙散。外邪容易侵入。而成內疾。于行功上發生極大障礙。甚或成爲各種奇病。而至不能救治。故舉此法以便學習內功者。于入手之初。先行此法而理其內臟。以免除一切障礙也。

內功與呼吸

呼吸一法。在道家稱無吐納。即吐濁納清之意也。呼吸乃弛張肺部之法。夫肺爲氣之府。氣爲力之君。言力者不離乎氣。肺强者力旺。肺弱者力微。此千古不易之理也。故少林派中。對于此事。非常注意。且有費盡苦功。專習呼吸。而增其氣力者。洪慧禪師之言曰。呼吸之功。可令氣貫全身。故有鼓氣于胸肋腹首等部。令人用堅木鐵棍猛擊而不覺其痛楚者。氣之鼓注包羅故也。然欲氣之鼓注包羅。而充實其體內。亦非易事。當于呼吸上下一番苦功也。惟此項法則。在北方本極重視。而南方之武術界中人。似少注意者。後以慧猛禪師。卓錫南中。設帳授徒。于是乃傳呼吸之術。學者漸注意之。今南方武術。亦多重斯道矣。惟呼吸一事。在表面上視之。似極簡便易行。然于時于地。皆當審擇。偶不慎非但不能得其益。反足以蒙其害。此術河南江西兩省之武術界。皆視爲無上妙法。以長呼短吸爲不傳之秘。河南派名爲丹田提氣術。江西派名爲桶子勁。名目雖互異。而實際則無甚區別也。呼吸之練習。亦有數忌。在初入手學習之時。呼吸切須徐緩。以呼吸各四十九度而定。行時徐徐納之。緩緩吐之。不可過猛。亦不可前後參差。第一呼吸其速度如何。則至末一次之呼吸。速度仍依舊狀。其度數自四十九度起。逐漸增加。至八十一度爲止。若呼吸過猛及參差等。皆爲大忌。俱足妨害身體。呼吸之時地。亦極重要。晨間清氣中升。潔凈異常。是時呼吸。最爲合宜。

其地則當擇空曠幽靜之區。則清氣多。口中吐出之濁氣易于消散。吸入之氣。清純無比。若塵濁污穢之地。以及屋中。亦所切忌。以其清氣少而濁氣多也。呼吸之初。不妨以口吐氣。將肺中惡濁驅出。但以三口至七口爲度。以後槪用鼻孔呼吸。方可免濁氣侵入肺部之患。呼吸時又須用力一氣到底。始可使肺部之張縮。以盡吐濁納清之用。以增氣力。若完全用鼻納氣。用口吐氣。亦所當忌。呼吸之際。又宜專心一志。不可胡思亂想。心志不寧。若犯此病則氣散神耗。氣散于外。則所害猶小。若散于內。攻動內府。爲害最烈。故思慮一事。亦宜戒忌。以上所述各端。如能加意。則功成之後。周身筋脈靈活。骨肉堅實。血氣行動。可以隨呼吸而貫注。意之所至。氣無不至。氣之所至。力無不至。可謂極盡運行之妙矣。惟此等法則。雖極佳妙。收效則未能神速也。

練功之三要

練習功夫者。有三項要務。不可不知。此三項要務。即漸進恆心節慾是也。凡平素未曾練過功夫之人。其全身之脈絡筋骨。縱不至若何呆滯。然亦决不能十分靈活。與練過武功者相較。自有天壤之别。此等人如欲練習武功。不論其爲外功或內功。務須由漸而入。始可逐步練去。而使其脈絡筋骨。隨之而漸趨靈活。若入手之時。即遽練劇烈之術。而用力過猛。必蒙其害。輕則筋絡之弛張失調。血氣壅積而成各種暗傷。重則腑臟受震過度。亦足以發生損裂

之患。每見少年盛氣之人。學習武功。而罹殘疾癆傷等症。甚至因而夭折者。世人皆歸咎于武術之不良。實則非武術之咎。全因學者之不知漸進耳。吾人處世立身。無論何事。皆須有恆心。始可有成。學習武功。自亦不能例外。練功之人。既得眞傳之方法。與名師之指點。更當有恆心以赴之。勤敏以持之。方可有成功之望。若畏難思退。見異思遷。或有頭無尾。中途停輟。是其與不學相等。吾人如與人談及此道。愛之者十常八九。惟能勤謹練習。始終不懈。而達成功之境者。實百不得一。是何故哉。豈武功之難。不易練成耶。非也。特學者無恆所致耳。若能有恆心。無論其所練者爲外功爲內功。則三年小成。十年大成。必不使人毫無所得。廢然而返也。更有一事。爲練功最緊要。人所不易免者。即一慾字是也。色慾之禍。固不下于洪水猛獸之爲害。惟洪水猛獸。人尤知所趨避。而色慾一事。非但不知趨避。反樂就之。其中人也深。蒙害乃易。在尋常之人。亦宜以清以寡慾爲攝生之要務。而在練習武功者。于此尤甚。練習內功。本欲使其精神血氣。互相團結。而致强身健魄之果。色慾一事。實足以耗其精血。散其神氣。而羸弱其身體者也。人身氣血。既經煅煉之後。則靈活易動。倘于斯時而犯淫慾。則全部精華。勢必如江河之決口。潰泛無遺。以至于不可收拾。如此而言練功。又烏足以得其益。反不如不練之爲愈也。故練習內功者。必先節慾。然後可以神完氣足。精血凝固。而收行功之效也。以上所舉三事。實爲練習武功之最要關鍵。與人生有莫大之關係者。而少林門中子弟。對于此三事。皆奉爲至法。不敢輕犯。此亦可見其重要

矣。至于組心浮氣之流。略得皮毛。即揚手擲足。。耀武揚威。對于此等關鍵。亦膜視之。蓋非此等關鍵之不足重。蓋彼固不足以語此也。

內功之層次

術分三乘。內功亦分二乘。其下乘者。運化剛柔。調和神氣。任意所之。無往不可。剛非純剛。剛中有柔。柔非純柔。柔中有剛。其靜止也。則渾然一氣。潛如無極。其動作也。則靈活敏捷。變化莫測能運其一口大氣。擊人于百步之外。且無微不至。無堅不入。猝然臨敵。隨機而作。敵雖頑强。亦不能禦。且受傷者不知其致傷之由。跌仆者不知其被跌之故。誠如天矯神龍。遊行難測。有見首不見尾之妙。固不必運用手足。而始能制人也。此種功夫。爲內功中之最高者。古之劍仙。能運氣鑄劍。在百步內取人。有如探囊取物者。即此功也。惟此等功夫。高深已極。不得眞傳。决難練得。且運氣如此。亦非一二年所可成。勢非費盡苦功歷盡磨折。始能如願。其法在今日雖不能謂爲完全失傳。但絕無僅有。能者實不易見。至于中乘。則功夫略遜于此。然亦能剛柔互濟。動靜相因。神氣凝結。雖不能運氣以擊人。亦可以神役氣。以氣運力。使其氣能周行全身。充滿內膜。氣質本柔。運之成剛。以禦外侮。非但拳打脚踢所不能傷。即用利斧巨鎚以劈擊之。亦不足以損其毫髮。此等功夫。少林門中。能者極多。即今日亦甚易見。此步功夫。雖不足制人。但則禦侮有餘矣。武術本爲强身防

患而練習。得此外侮不能侵。壽康亦可期。亦已足矣。更何必定求制人不法哉。此中乘功夫。雖可自習。顧其精奧之處。如不得名師指點。亦不易領悟。練習之時。最少亦須六七年。如天性魯鈍之人。或體弱多病之人。則困難尤多。更不止費此六七年也。至于下乘。則不僅不足以運氣擊人。即運柔成剛。用以禦侮。亦感不足。但能將神氣會合。運行于內府。而不能達于筋肉之內膜。其功效則在求內府調和。百病不生。强身引年。以享壽康之樂也。此步功夫。可于治臟法中求之。練習時亦極簡便。但能持之以恆。即有成功之望。固不必如練習中乘上乘之繁複也。大約二年之間。即可見效。且此一步功夫。實爲內功入手之初步。即欲練中乘或上乘功夫者。亦須同時注意于治臟。因內府不清。外邪襲入。即足以發生種種疾病。有病之人。欲行內功。實爲不可能之事。氣散神傷。决難使用。非先去其病。使其神氣完固不可。此治臟之法。即廓清內府。消除疾病之極妙方法。勤謹行之。功效極大。且甚神速。故練習內功之人。宜兼治臟也。

練習內功之難關

吾人無論練習何種功夫。必有一二難關。而以內功爲尤甚。難關層叠。欲一一打破之。殊非易事。外功專重實力之練習。難關易過。內功則重于以氣行力。而偏于筋肉之內膜。故難關多而不易打破也。入手之初。練習羅漢拳十八法時。每感身不隨手。手不應身之苦。非失之

太猛。即失之地太弛。然此一重難關。但能動加練習。久後熟習。則自能身手相隨。心手相印。不必盤根錯節。而可以不攻自破。及至進一步而練習五拳之法。則身手之動作。固稱心適意。不至再發生困難。而每易感到力至而氣不至。氣至而神不至。彼此失其連絡。而不能互相呼應。縱外面之形式無誤。在實際上。實完全無一是處。此關已較上述者較難。惟于各拳法所練之主要點。細加揣摩。應貫力者則貫力。應注氣者則注氣。各視其宜而行之。心志事一。久後亦易攻破。至第三步練習前部易筋經時必須氣力並行。無所不至。始達化境。惟在初時。往往只能力到。而氣不到。必須以意役神。以神役氣。使之漸能並行。此關實至不易。非經名師指點。與自己之悉心推闡不爲功。更進一步而練習後部易筋經時。其難更甚。夫氣之一物。運行于內府。而能隨意行至。已屬不易。今乃欲注其氣于筋膜脈絡之間。任意流行。而無所阻核。此非難而又難之事乎。在初時自當先從內府流行入手。待氣地內府。流行活動之後。再進而練習筋膜間之貫注。此項功夫之法則。就大概言之。要不外乎以神役氣。以氣行力八字。然此中之奧妙。非經名師逐步指點。不能詳盡。固非筆墨所能形容。所謂但能意會。不可言宣者是也。凡練習內功之人。如能打破此一重難關之後。則前面皆光明大道。更無毫釐之阻障矣。此外如打坐等事。本與二三兩步功夫相並行者。亦有種種困難之處。每有神思恍惚。意志不寗等等弊病。然此等障礙。極易消除。但在人之抑制雜念。使心中光明澄澈。無思無慮足矣。諺有云。天下無難事。只怕用心人。是可見無論如何之難事。只

須用心以求之。必能望其有成也。練習內功之人。亦自如此。其中難雖多。但能持以恆心。勤行不怠。更尋名師之指撥。則日久之後。此項難關。亦自能逐漸打破。而達登峯造極之境。若畏難而徘徊不進。或立志不堅。則難關打破。永無成功之日。世間之事。大都如此。固不僅練習內功然也。

練武功者須守戒愛國

少林門中。對于戒約一事。極爲重視。凡練習武功者。必遵守戒約。如有違犯者。即逐出山門。不認少林弟子。少林之有戒約。自覺遠上人始。共十條。大概皆對于道德及技術而言。深得佛門之旨。世代相沿。直至朱明鼎革。滿人入主中夏。宗室遺老。憤故國之沉淪。欲圖大擧。相率遁入少林。有張一全者。重訂戒約十條。誓共遵守。此項戒約。與覺遠上人所訂者。實爲大異。因彼以獨善其身爲主。此則以致身祖國爲主也。其戒約有「肄業少林技擊術者。必須以恢復中國爲意志。朝夕勤修。無或稍懈」及「每日晨興。必須至明祖前行禮叩禱。而後練習技術。至晚歸寢時亦如之。不得間斷」及「少林技術中之馬步。如演習時以退後三步。再前進三步。名爲蹈中宮。示不忘祖國之意。」及「凡少林派之演習拳械時。先宜擧手作禮。惟與他家異者。他家則左掌右拳。拱手齊眉。吾宗則兩手作虎爪式。以手背相靠。平與胸齊。用示反背胡族。心在中國」觀乎以上諸條。則其滅清復明之旨。以顯然可知。故

少林派之在清初。已具有種族革命之精神。故上述之數條戒約。皆指國家立言也。至于指練武者個人而言者。則有「凡屬少林宗派。宜至誠親愛。如兄弟手足之互助救助。互相砥礪。違此者即以反教論。」及「如在遊行時。遇有必相較量者。先舉手作上式之禮。倘係同派。必相和好。若係外派。既不如此。則相機而動。量其技術之深淺。以作身軀之防護。非到萬不得已時。不可輕擊其要害。」及「傳授門徒。宜愼重選擇。如確係樸厚忠義之士。始可以技術相傳。惟自已平生得力之專門手法。非相習久而知之深者。不可輕于相授。至吾宗之主旨。更宜擇人而語。切勿忽視。」及「恢復山河之志。爲吾宗第一目的。一息尚存。此志不容稍懈。倘不知此者。是謂少林外家。」及「濟危扶傾。忍辱度世。吾宗既皈依佛門。自當以慈悲爲主。不可有逞强凌弱之擧。」及「尊師重道。敬長愛友。除貪祛妄。戒淫忌狠。有于此而不遵守者。當與衆共伐之。」統觀以上所述各條戒約。于國于己。皆有關切。故少林武術之至于淸代。實不僅以明心見性爲主旨。而鍛鍊體魄。學得技術。實有驅胡漠北。掃穴黎庭之意也。凡少林門中子弟。對于十條戒約。槪須遵守。若敢不遵。輕則擯諸門外。重則加以撻伐。故傳流至今。不學少林技術則已。如學少林技術。于此守戒一事。猶視爲唯一要務也。

練功必求名師

學習武功。與學習文事。頗有不同之處。學文者但能識字。即可于書本中求其奧妙。而達于通曉之境。自己用功。即可登堂入室。固不必定須師傅之耳提面命也。練習武功則不然。縱能得其門徑。及各種動作。惟其精奧之處。則殊難探得。非經名師之指點。實無從領悟也。故武術界對于師傅之尊重。其原因即在于此。拳法外功。已是如此。而內功一法。則爲尤甚。蓋外功拳法。尙爲淺顯之事。雖門外之人。不能自悟。但一經說明。定能恍然。惟內壯功夫。其理極深。且隱晦異常。非但門外之人。不能自探其奧妙之所在。即經師傅指點。如自己之功夫未到者。亦不易了解。故內功對于師傅。更爲重要。且須自入手時起。至成功而止。在此時期之中。不能一日脫離師傅。蓋師傅之指點。亦須由漸而入。逐步做去。亦非能于短期間內。傾筐倒篋以出之者。我國之武術界。向分南北二派。試一究其情形。則北派之盛于南派。自不待言。而推原其故。北方人對于師傅之尊重。實有以致之。北方之人。求得名師。或致之家中。或隨侍其人。必至功程圓滿。始與相離。自始至終。往往歷十餘年之久而以怠。自可盡傳其技。盡得其秘。而造大成矣。且北人往往于技成之後。遊歷四方。作尋師訪友之舉。聞有名師。不遠千里而尋求之。以冀得其眞訣。竟有終身從十餘師者。良以各家各有專長。非如此不能尋得也。南派中則疏于此。且盛行設廠之制。以極短之時間。而教人以些少應用之手法。敷衍了事。即以言功。亦不過揮沙打靶等等死手。殊無足取。然以予所見。求師實爲最要之事。如從師不良。則殆誤終身。故求先師必求名師。始能詳細指撥。而

收採驪得珠之效。此事實一極難之事。蓋世間名師固不甚多也。老人云。效法乎上。僅得乎中。于茫茫人海中。欲求一術臻上乘。而堪爲我師者。豈易易哉。外功拳脚之術。能者尚多。求之尚易。若內功則精奧深邃。非常人能窺其門徑。而能者極鮮。欲求此項名師。誠難而又難矣。惟因此項精奧深邃之故。更不容不有名師之指點解釋。非然者。但于書本中研求之。雖可得其皮毛。決難得其精髓。且運氣錯誤。實多危害。非若外功拳脚等法。簡便易學。可于書本中求得其實用也。故練習少林內功者。于精勤修養之外。更須注意于師傅之人選。然後始可循序而進。克臻大成也。

內功與打坐之關係

打坐一事。無論道家釋家。皆視爲極重要之法則。在道家爲內觀。煉胎息長生之道。在釋家爲禪定。修明心見性之功。雖志趨之不同。實異源而同果。打坐者。實從靜中以求自然之機者也。儒家亦曾云。靜而後能定。定而後能安。此可見靜之一字。其功之妙矣。練習內功之人。本與外功相反。外功皆從動字上做功夫。內功自當于靜字上悟妙旨。此所謂以柔克剛。以靜制動者是也。夫吾人生于今世。事物紛繁。情感雜沓。聲色攻於外。憎愛縈於中。旨然之機。漸被蒙蔽。而至於消滅。在此時而欲其摒七情。遠六慾。舉一切貪嗔癡愛之事而絕之。返本還原。使四大皆空。三相並忘。六根清淨。此非難而又難之事乎。若非苦行修持。曷

克臻此。打坐者。即忘機之妙法也。故道家釋家皆重視之。而練習內功者。尤當于此入手。內功之主要關鍵。固在于凝神歛氣固精三事。若心如明鏡。一塵不染。一念不生。一念不滅。則神自凝。氣自歛。精自固。若心中雜念紛投。憎愛起滅。則神耗氣散精敗矣。于此而欲收攝。非借力于坐忘。不可得也。且內功者。固以柔制剛之法也。以安詳之態度而克敵人之暴動。是欲得其安。必先能定。欲得其定。必先能靜。欲得其靜。更非坐忘不爲功。由此觀之。則打坐一法在內功中。所占地位之重要。固不待智者而知之矣。惟吾人處身塵俗。欲其忘懷一切。本非易易。故在入手打坐之初。其意念必不能立刻即達靜止之境。猶不免有紛擾之處。然必設法以驅除忘念。使心境明澈。達于止境而後可。其法唯何。即自觀而已。昔人謂打坐之人。必具三觀。三觀者。即眼觀鼻。鼻觀口。口觀心是也。在打坐之時。必集吾人之意於此三觀。然後雜念可漸遠矣。予謂不必定念三觀。即默念阿彌陀佛。或數一二三四等。皆無不可。蓋所以要如此之故。欲其意志專一。不生雜念也。非必一定三觀。或三觀於此。具何法力也。此不過初入手時之一種方法。及至心意漸堅。雜念自然遠去。而達于自然之境。功夫既深之後。非但雜念無由而生。即我自己之軀殼。亦置之意外。而至物我俱忘之境。則靜止極矣。功行至此。則利慾不足以動其心。榮辱不足以擾其志。心地明澈。泰然自適矣。故練習內功者。必先從坐忘入手。盡求其靜。復于靜中求動。是爲眞動。強身健魄。行氣如虹。縱不能白日飛昇。亦無殊陸地神仙矣。

打坐之法則

打坐一事。以靜爲貴。能闢靜室。設禪床最佳。禪床之形式。略如一極大之方櫈。約二尺半見方。皆以木板製成。務須堅固。如無餘屋爲靜室。即于臥榻上行之。亦無不可。惟以板舖爲佳。以棕籐等墊。皆有彈力。坐時不免歪斜傾側之病。故宜用木板。每日于早晚各坐片時。時不在乎過久。緩緩墊加。易收實效。坐時勿着相。勿管呼吸。一任其自然。脊柱宜正。口宜閉。牙關宜咬。舌宜舐住上顎。兩手輕握。置丹田之下。坐有單盤雙盤之分。單盤者。即以一腿盤于下。而以另一腿盤置其上。法較簡單易行。雙盤者。即依單盤之式。將盤手下面之脚扳起。置于上面膝頭之上。使兩足之心。皆向上面。而兩腿則交叉結成一結。此則較單盤爲難。手之位置亦有二種。以左大指輕捏中指。而右大指揷入左虎口內。以右大指食指輕捏左無名指根者。稱爲太極圖。而兩掌皆仰。重叠而置者。則爲三昧印。凝神趺坐。先自口中吐出濁氣一口。再自鼻中吸入清氣。以補丹田呼出之氣。呼時稍快。吸時稍慢。呼須呼盡。如此三呼三吸之後。內府之濁氣。完全吐出淨盡。然後再正式行功。在初入手時。必有雜念縈心。而易袪除。則宜念南無阿彌陀佛。或數數目。以自鎭定其神思。久後功夫旣深。則心境自然明澈。不復須如此矣。坐時宜淸神寡欲。收歛身心。早起因晚間靜定。是爲靜中之動。晚間行功。因白日勞動而習定靜。是爲動中之靜。如此操持。是爲動靜有常。陰陽相

生。佛家坐禪。皆用雙盤之法。全身筋絡。得以緊張。身體容易正直。而收效較宏也。坐時有數要。不可不知。一爲存想。即存欲靜坐之念。而冥心摒息也。二爲盤足。即依坐法。盤足趺坐也。三爲交手。以兩手交置。護于丹田也。四爲搭橋。即以舌舐顎。使之生津也。五爲垂簾。即下覆其睫。稍留縫隙也。六爲守丹田。即意存于丹田。而不即不離也。七爲調息。即調和其氣息。使之綿綿不絕也。知此七要。而打坐之法盡矣。此外坐法猶有所謂五心朝天者。實係道門中之坐法。而觀音坐。金剛坐等法。則爲禪門中之別法。隨人之性情而變。吾愛何種坐法。即坐何式。固不爲拘拘于定見也。惟終以雙盤坐法爲正宗。坐之時間。以一炊時起手。以後逐漸增加。直至半個時辰以上爲止。能坐至如此長久。則心境澄澈。一切雜念。無由而生。一切邪魔。無由而入。則明心見性。可歸正覺矣。

少林內功之五拳

少林內功。約可分爲三步練法。在入手之初。宜先練五拳。所謂五拳者。即龍虎豹蛇鶴五法也。自梁代達摩禪師傳先天羅漢拳十八手以後。直至金元時白玉峯披薙入山。整理少林技術。加以研究。由十八手而增至二百二十八手。于此一百二十八手法中。更分爲龍虎豹蛇鶴五拳。白氏之意。謂人之一身。精力氣骨神。皆須加以煆煉。使互相爲用。始克臻上乘。蓋精不練不固。。力不練不強。氣不練不聚。骨不練不堅。神不練不凝也。五拳者。即可以練精

力氣神骨神之法也。故創此五式。使內外並修。而達于化境也。龍拳練神。練習之時。毋須使用外力。惟須暗中役氣。使注丹田。而周身活潑。兩臂則沉靜不動使手心足心與方寸相印。此所謂五心相印者是也。如此練去。功成之時。竟如神龍行空。靈活自在矣。虎拳練骨。骨之在于軀幹。所占之位置極重。骨若不堅。則氣力自無所施。故必用虎拳以練之。練時須運足全身之氣。使腰背堅實。臂腿牢壯。腋力充沛。起落有勢。怒目強項。兩手作虎爪之狀。有如猛虎出山之勢。豹拳練力。豹之爲物。其身體之雄偉。與形狀之威武。皆不及虎。而力則過之。且腰腎堅強于虎。故善于跳躍。以之練力。最爲合宜。練習豹式。務宜兩手緊握。五指如鐵爪鋼鈎。全身宜用短馬爲起落。而鼓其力于全身。此等法則又名爲白豹拳。以形似也。蛇拳練氣。蛇之爲物。遊行夭矯。節節靈涌。人身之氣。亦貴于吞吐抑揚。以沉靜柔實爲主。其未着物也。若甚無力。及其着物。則氣之收斂。勝于勇夫。練蛇拳者。正所以使其氣有如長蛇之遊行。而節節靈通也。練此拳時。宜柔身而出。臂活腰靈。兩指相駢。起落出推按之。以擬蛇口之舌。且屈折廻環。有行乎不得不行。止乎不得不止之意。練剛爲柔。所謂行氣如虹者。即此是矣。鶴拳練精。鶴之爲物。雖屬羽禽。顧其精足神完。而克享大年。人身最重要之物。亦厥惟精神。故宜用鶴拳以練其精。練此拳時。宜緩急得中。凝精鑄神。舒臂運氣。所謂神氣相合。心手相印者是也。上述五拳。如能練至精純之境。則精固力強髓聚骨堅神凝。五者相合。互相融化。爲用之妙。不可盡言。倘以制人。則一舉手一投足之

間。縱頑强之敵亦可折服。且出之輕描談寫。而並不須窮形盡相也。其中妙旨。可以心悟而不可言傳。全在學者下功苦練。用心推闡也。

五拳之練習法

五拳爲龍虎豹蛇鶴五形。前已詳論之矣。惟其練習之法。猶未述及。今且分節言之。每一種拳法形狀。內中又分爲數小節。如虎拳中則有黑虎試爪。及黑虎坐洞等各種形式。而鶴拳則有白鶴亮翅。野鶴尋食等式。固不僅五種成法也。玆將各法分述于後。以便學習也。

虎拳

一、黑虎試爪

兩足分開。屈兩膝而沉上身。踏成馬步。右手置腰際。掌心向下。用力下按。左手則向右方推出。上身亦隨之向右旋轉。至右斜前方爲度。頭與身之方向同。突目前視。式如上圖。略停片時。更依前法向左行之。圖不附。

虎拳

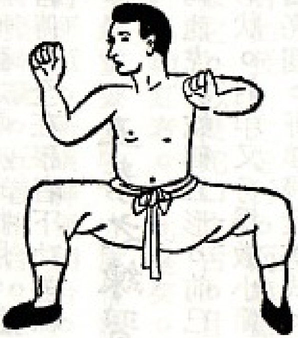


（第一圖）黑虎試爪

二、虎掌爬風

兩足分開。如上式作馬步。左手作虎爪狀。自右下提起。手掌向外。運指力向左拉引。同時右手從右側平臂舉起。反掌向上。至齊肩時則折肱向內。指作虎爪形如抓物帶回之狀。身向正前方。頭偏于右。目突視右手。式如上圖。略停片時。更如法向左行之。

虎拳



（第二圖）虎掌爬風



（第三圖）餓虎尋羊

三、餓虎尋羊

左足向右方踏進一步。同時全身轉向右方。兩臂從旁豎起。掌心向前。至平肩時。則向前緩緩壓下。作虎爪攫物狀。落至齊腰。則屈肘運指力向後拉引。同時上身即向前探出。手拉至脅間為度。式如上圖。如此三探三退而止。

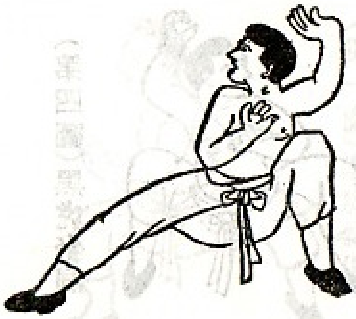


（第四圖）黑虎坐洞

四、黑虎坐洞

先兩足分開作馬步。左手由前下方拗起。作抓物上提之狀。至頭上而止。右手則從左腰處提起。向右方拉開。作撕物之狀。至右乳前為度。臀部下挫。上身略後仰。頭偏右方。式如上圖。略停更如法向左行一次。

（第五圖）猛虎伸腰



（第六圖）白虎推山



五、猛虎伸腰

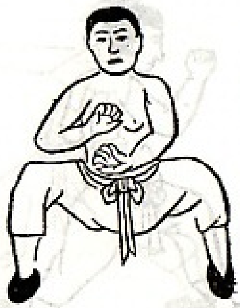
先分開兩足作馬步。兩手同時向右肩上一揚。左手即從額前抄過。向左拉開。至左肩外而止。右手即從旁側拉回。至胸前爲度。在兩手拉回之時。右足挺直。上身向左移挫。頭偏右。目上覷。式如上圖。略停更如法向左行一次。

六、白虎推山

先將左足踏右一步成弓箭式。兩手從前提起至肩前。同時向前探出。再將兩手用力緩緩向前推去。上身乘勢挺直。臂直爲度。全身向右。目視指尖。式如上圖。如此三推三退而止。



(第一圖)金豹定身



(第二圖)地盆撕折

豹拳

一、金豹定身

兩足並立。向右旋轉。全身旋至右斜方爲度。兩手握拳。務須極緊。在旋身之時。運力緩緩屈肘提起。至齊腰而止。掌心向下。拳口貼腰。頭則微昂。目向上視。式如上圖。略停囘復原位之後。更如法向左方行一次。

二、地盆撕折

先將兩手交叉于腹前。左外右內。成斜十字形。兩脚分開踏成馬步。兩臂即于此時向前翻起至胸下臍上處。掌心已向前面。即將兩手用力向旁分開。有如抓住一物。欲加以撕裂之狀。左手在臍前。右手在胸前。身向正前方。式如上圖。略停將兩手更換。反行一次。

豹拳



（第三圖）豹子穿崖

豹拳



（第四圖）豹子弄球

三、豹子穿崖

先將右足向右踏出一步。上身亦隨向右方。成爲右面之右弓左箭步。同時右手握拳。從下提起護腰。掌心向上。拳口向外。而左手亦緊緊握拳。折腕使掌心向前。然後屈肘將拳向上超起。至平肩爲度。上身略向前傾。目突視左拳。此時左拳之掌心已向內矣。式如上圖。略停囘復原位之後更如法向左方行一次。

四、豹子弄球

先將右脚向右踏出一步。全身亦向右旋。足成右弓左箭步。同時左手楂開五指。伸至前面。反掌向外。伸直後即用力向內拉囘。手亦握拳。至左脅旁爲度。同時將右手楂開五指。伸至側面。掌心向後。緩緩攏指壓下。至腰外時。即握拳向前上拗起。如握住一物。向前折擧之狀。目視右拳。式如上圖。畧停復原位後。更如法向左行一次。



（第五圖）金豹朝天

豹拳



（第六圖）金豹直拳

五、金豹朝天

先將右脚向右踏出一步。上身隨之旋轉。踏成右弓左箭步。兩臂同時向後張開。兩手則掌心向外。力向後揸去。至極度時。再握拳折腕。使掌心向內。用力向上冲起。拳肱相接。拳平于頂。頭畧昂。目視雙拳。式如上圖。畧停復原位後。更如法向左方行一次。

六、金豹直拳

先將右脚踏右一步。成爲右弓左箭步。全身皆向正右方。在旋身之際。兩手握拳。兩臂從旁舉起。平肩爲度。掌心向前。虎口向上。至此乃將右拳向內攏入。至直舉前方爲度。而左拳亦折肘向右肩處攏入。至肩尖爲度。式如上圖。畧停復原位後。更如法向左行一次。

龍拳



（第一圖）雙龍掉尾

龍拳



（第二圖）金龍獻爪

龍拳

一、雙龍掉尾

先將兩脚分開。上身下坐。使成騎馬式。在上身下沉之際。兩手在下合掌。向上折肘舉起。置于當胸。作和南之狀。然後分開手掌。緩緩向兩旁推出。至兩臂平直爲度。此法力須停于掌根而貫于指端。身向正前。頭畧偏右。式如上圖。畧停將手落下。更續行一次。動作同。惟頭部向左耳。

二、金龍獻爪

先將兩足分開。如上式成騎馬步。兩臂即從左右屈肘舉起。使肱臂與頭。成一山字形。手掌向前。畧一停頓之後。即用力屈指。作龍爪狀。同時將肱向前壓下。手至肩前時。再畧一停頓。即將兩大臂猗緊。而將兩手及肱。向後反張。至兩肩尖外爲度。身首各部。皆向正前。式如上圖。如此三舉三落而止。

龍拳



（第三圖）白龍回首

龍拳



（第四圖）龍氣橫江

三、白龍回首

先將右足向右踏進一步。成右弓左箭步。身亦隨之旋轉。右手直伸于後。左手則向後斜下方作拾物狀。畧一停頓。左手向上斜揚起。而右手即作抓物狀折肘收回。同時挺直右足。屈下左足。上身亦向左斜傾。頭偏右方。兩目上視。式如上圖。畧停回原位後。更如法向左行一次。

四、龍氣橫江

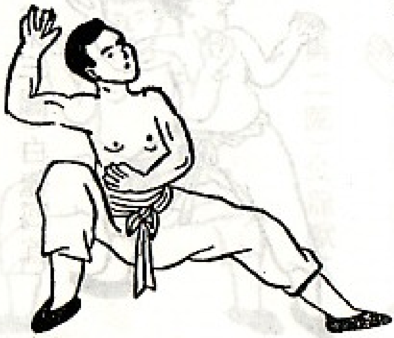
先將右脚向右方平開一步。兩手交叉于腹前。左外右向。乃徐徐將身向右方旋轉。變成右弓左箭步。同時將左手反掌向後分出。而右手則翻掌向上。從下超起。以指尖齊眉爲度。上身向正右。畧畧後仰。目視右手指尖。式如上圖。畧停回復原位後。更如法向左行一次。

龍拳



（第五圖）盤龍探爪

龍拳



（第六圖）遊龍退步

五、盤龍探爪

先將右足向右踏出一步。身隨之俱轉。使成右弓左箭步。乘勢將左手提置腰間。掌心向前。指皆灣轉。而右手則提至乳際。向前推出。臂直爲度。畧一停頓。則右手拉回置腰間。同時左手向前推出。然後將身旋至正左方。依法行一次而止。上圖所列。乃右第一勢之情形。

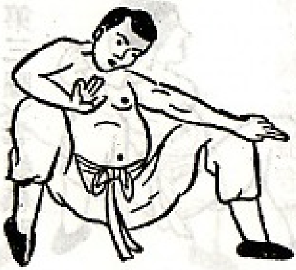
六、遊龍退步

先將兩足分開。作騎馬式。左手平舉于側。掌心向前。右手置于左腰之前。掌心向內。上身畧傾于左。然後將左手屈指向斜下方攔回至右腰前爲度。掌心向內。而右手則同時向斜上方揚起。掌心向前。左腿乘勢挺直。上身則傾向右方。上圖。乃係向左之定勢。



（第一圖）八卦蛇形

蛇拳



（第二圖）白蛇吐信

蛇拳

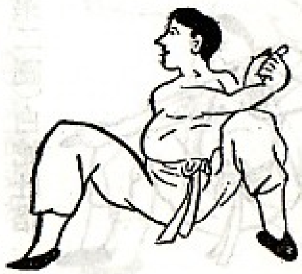
一、八卦蛇形

先將兩足分開。上身下坐。作騎馬式。身略偏右。左手屈肱。置于臍下。右手屈肱。置于臍上。然後將上身徐徐向左旋轉。在下之左手。由下從前面折腕翻起。至當胸爲度。掌心向外。右手則由內向下按去。至腹前爲度。掌心向下。上身偏左斜。式如上圖。略停更如法反行一次。身旋向右。

二、白蛇吐信

先將兩足分開。踏成騎馬式。左手屈肱提起。置左膝上。屈無名指與小指。而右手則抄至左方。上提向右方分去。亦屈二指。同時上身向左下坐至極度。然後再將身移向右方。右手屈肱置膝上。而原屈之左手。則向左方分去。身偏于右。頭略下俯。而雙目則視左指尖。上圖所示。乃向左之定勢也。

蛇拳



（第三圖）毒蛇橫路

蛇拳



（第四圖）兩蛇分路

三、毒蛇橫路

先將兩足分開。踏成騎馬式。左手伸直中食二指。向右方探去。右手亦屈肱豎起。放于肩外。上身右傾。然後將左手由前面向左平分。至肩外則屈肘縮回。而右手則同時向左推過。放于左手之前。臂直爲度。上身亦移向左方。頭偏于右。式如上圖。略停更如法向左亦行一次。

四、兩蛇分路

先將兩足分開。左手提置于右腰之前。右手則直伸中食二指。屈肱提起。掌心向內。指尖與鼻尖相對。然後將身向右方旋轉。足踏右弓左箭步。左手則用力緩緩向後推出。右手則折腕向前指出。全身向右。目視指尖。式如上圖。略停旋身向左。如法亦行一次。

蛇拳



（第五圖）白蛇盤鼠

五、白蛇盤鼠

先將兩足分開。兩手名直中食二指。屈肱提置胸前。上身向右旋轉。兩足踏右弓左箭步。左手則從前面抄向右方指出。掌心向前。指尖向右。上身旋至右後爲度。然後將左手收回置腰前。右手從前面抄過指出。身隨之旋至右前方爲度。式如上圖。略停更旋身向左如法亦行一次。

蛇拳



（第六圖）毒蛇守洞

六、毒蛇守洞

先將兩脚分開。踏成騎馬式。將上身略向右旋。兩手同時向右斜上方推去。身亦前探。然後左手從原處落下。置于左膝前。而右手則在前面向斜下方徐徐壓下。至左手上面爲止。上身亦向左移旋。坐至極度。頭偏右上式如上圖。略停更如法反行一次。

鶴拳



（第一圖）白鶴亮翅

鶴拳



（第二圖）野鶴尋食

鶴拳

一、白鶴亮翅

先將左足由原方向踏前半步。與右足前後參差。同時將兩手屈肱拗起。放于兩肩之外。指尖向上。掌心向外。然後將脚尖略略點起兩手即同時向左右搧下。至臂直為度。而兩手掌之方向。則完全不變。身首皆向前面。式如上圖。略停。手足復位。更以右足踏前。如法行之。

二、野鶴尋食

先將左足向右踏出一步。上身隨之旋轉。至正右方踏成左弓右箭步。兩手伸直大中食三指。而屈其餘二指屈肱提起。先將左手向下作抓物狀。然後右脚踏進一步。收回左手。改用右手向下作抓物狀。上身前傾。目視地〻。式如上圖。略停復位。更如法向左方行一次。



（第三圖）雄鶴剛翎

三、雄鶴印翎

先將兩足分開。兩手則各伸直其大中食三指。而屈其餘二指。屈肱提起。平置于肩尖之前。掌心向下。乃向左旋身。左手順勢向後面刷去。而右手下按至左乳之前。全身向左後。略一停頓之後。即向右旋身。右手依法刷出。而左手則收回置于右乳之前。全身移向左前。頭偏于右。目視右指尖。式如上圖。

鶴拳



（第四圖）長梟獨立

四、長梟獨立

先將兩手各屈小指及無名指。而直伸大中食三指。向前舉起。至與肩平時。則向左右兩旁分開。至成一字形爲度。掌心向下。在兩手動作之際。右脚即向上提起。膝抵于腹。然後再將兩手折肱。由斜下方抄起。提至肩前。式如上圖。略停復位。更提左脚如法行之。

鶴拳

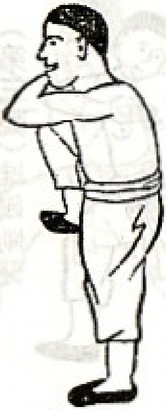


（第五圖）鶴爪印沙

五鶴爪印沙

先將全身旋向右方。右足向前踏進一步。惟用脚趾點地。並不踏實。左手則從下面用力折肱。向上拗起。至迎面爲度。掌心向前。右手則從旁側屈肱提至肩外。然後向前推壓而下。至手平乳爲度。掌心向下。肘略屈。頭後仰。式如上圖。略停復位。更如法向左行一次。

鶴拳



（第六圖）冰鶴守梅

六、冰鶴守梅

先將身體向右旋轉。兩手各屈其小指及無名指。而直伸其大中食三指。依長梟獨立之法。兩臂從旁平舉。至成一字形爲度。右足同時向上提起。膝蓋及乳。然後將兩手從旁擱入。抱取膝頭。右手在外。左手在內。式如上圖。略停復位。更旋向左方。提左足如法行之。

少林內功與易筋經

少林門中之內功。以易筋洗髓二經爲最精純。洗髓一經。即本仙家伐毛洗髓之意。其高深奧妙。超乎一切武功。不易領悟。且其原本。早已失傳。世間即有此書。要皆後人搜集道藏。附會而成。牽羅補屋。固不見其能收若何效果也。惟易筋一經。少林門中。猶多傳法。並未泯滅。惟與世間刊本。頗有出入。今人之言易筋經者。每分爲外功易筋經。內功易筋經。是亦牽强之說也。吾人試考其命名之義。即可知易筋之止有一經。有不容强加分析之處也。易者換也。筋者筋脈也。易筋云者。蓋言去其原來羸弱無用之筋。而易以堅强有用之筋也。亦即言練習此功之後。可以變易其筋骨。而使堅强有用也。由此觀之。則功既同名易筋。而易筋之功夫。又屬于少林之內功門中。又烏得而强分之耶。此實世人不細味其命名之義。而妄加分析也。就予所知。易筋一經。實傳自震旦初祖達摩禪師。全部共二十四段。分爲前後二部。其前部較易練習。爲入門之秘訣。其後部較爲精奧。爲成功之途徑。今人不察。皆以前部爲外功易筋經。而以後部爲內功易筋經實大誤也。且有云外功易筋經爲十二段。即今日通行之法。內功易筋經共二十四段。今已失傳。殊不知前後共止二十四段也。此步功夫練成之後。即入內功之中乘。能運柔成剛。以禦外侮。所謂易筋者。非眞能將人體之經絡取出。而換以堅强之筋。猶言練此功夫。日久之後。即可使筋骨堅强。勝于未練之時。如脫胎換骨。

易筋云者。比喻之辭也。洗髓之經。予不得而見。易筋經則非但所見之本甚多。且曾事學習。同邑蔣覲園先生。曾得眞傳于少林老僧。且藏有眞本。其文孫小溪。曾假予抄錄。且爲予言其精奥之處。予以多病之身。練習一年之後雖未能變懦夫爲壯漢。而病魔遠避。身體康寗。而所練者。猶僅其前段。于此可證此項功夫。實具有絕大功效也。聞小溪言。覲園先生。能運氣于全身。嘗命人以利刀刺之不能傷。惟力避耳目又兩頰耳。其功夫皆從易筋經中練得。此又可證易筋經之可以禦鎗刀。並非虛語也。蔣之本。與坊間之刊本。互有異同。茲即以此本刊行。以正謬誤。且述小溪之語。使世之學武者。知易筋經之但分前後二部。以便練習者得以漸進。皆屬于少林內功門中。實無所謂外功內功之分也。否則强分派別。徒貽譏于識者耳。

易筋經前部練習法

此部易筋經所列各法。即俗傳之外功易經是也。共十有二段。每段動作不同。而各有其妙事。宜于淸晨薄暮之時。在空曠淸潔之地。依法練習。待十二段行畢後。再從第一段複練。周而復始。晨夕各三次。一年之後。則精神委頓者。立可振作。而精神健旺者。則實力增加。神完氣足。洵有易筋換骨之妙。但須排日行之。切不可稍有間斷。若荒怠不動。决不能剋期收效也。

△第一段

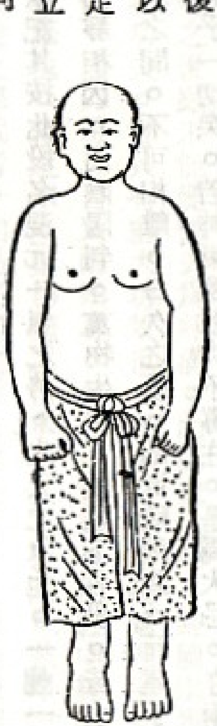
面向東方而立。兩足分開。中間相距約一尺開濶。足之位置。須趾與跗同一方向。切忌踏成八字形。凝神調息。摒除一切雜念。鼓氣于腹。毋使走洩。頭部向上微昂。口宜緊閉牙齒相接。舌尖舐住牙關。兩目向前斜視。睛珠須定。不可稍有啓閉。然後將兩手折腕昂起。使掌心向下。指尖向前。再緩緩踏屈其肘節。將手提起少許。至腰部稍下處爲度。惟兩手雖上提。而兩臂之氣力。必須下注。如按桌踴身之狀。略加停頓之後。乃將十指運力向上翹起。而掌根則運力捺下。行時須極徐緩。至極度後。再停頓片刻。乃放下手指。提起掌根。回復原狀。如此一翹一按。是爲一度。徐行四十九度。而第一段功夫完畢。須默記其按此段名混元一氣之勢。先天之象也。一翹一捺。得乎動機。停頓貫氣。得乎靜定。動靜相因。而陰陽判。萬物生矣。故以下各段。皆由此式而化生者也。行時宜全神貫注于指掌之間。不可相離。日久之後。則氣隨神到。而運于內。力由氣生而行于外。內外相合。而超乎一切矣。若神氣渙散力不專注。是爲大忌。在兩手上提之時。切不能過至腰上。否則非但不得其益。且有損于筋骨。愼之愼之。

(第一圖)



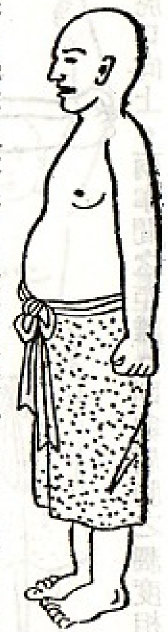
△第二段

行前段功夫既畢之後。則將氣力收起。復平常小立狀態。使全身筋骨稍爲舒展。以免過勞之弊。其休息之時間。則不必限定。行第二段時。先將兩足緊並。全身正立鼓氣閉口。突視昂首。與第一段完全相同。兩手則將指屈轉握拳。惟大指伸直。此時握拳極鬆。不可用力。握定之後。則將拳移置于大腿之前面。掌心與腿面相貼。兩大指則遙遙相對。至此略略停頓之後。即將每手之大指。向上翹起。以至極度。同時兩手之其餘四指。則用力緊握務用全力。而兩臂之力。則須下注。切不可有絲毫提勁。略停片刻之後。兩大指即徐徐放下。餘指亦慢慢鬆開。以復原狀。兩臂則宜用提勁。使氣力上收。如此一緊一鬆爲一度。行時宜凝神注氣。專心一志。行四十九度。第二段功夫畢矣。式如第二圖。


(第二圖)

按此一段。坊本有將兩拳貼置于大腿之旁側。而大指向前者。殊不得勢。不得勢則力不充。力不充則氣不行。精神亦因之而渙散。以之求功。尙可得乎。實謬誤之甚也。至于翹指之時。不能稍雜提勁者。則以氣力下注。貫于拳指之間。俾拳能愈握愈緊。指能愈翹愈高也。行此段功夫。亦宜出之徐緩。緊時則氣力下注。鬆時則氣力上提。一注一提。所以行氣使力也

。在表面觀之。似乎功夫僅及于指臂。實則徧及于全身。蓋以人身肢體。無不通連。而氣之源流。又從內府行流而至。無所不及也。在行功之時。最忌口鼻呼吸。身體動搖。因皆足以耗氣散力也。



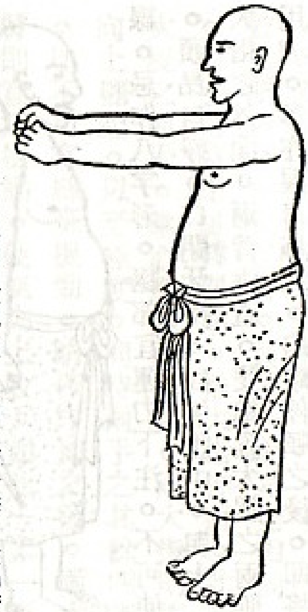
（第三圖）

△第三段

行第二段功夫既畢之後。略事休息。再續行第三段。此段正立如前。先將兩足分開。中間距離約一尺左右。務須趾與跗成平線。忌作八字形。腿部宜運力下注。不可使稍有鬆浮。否則身體易于搖動。而致神氣渙散矣。頭昂目睜。口閉牙接。鼓氣腹中。與上二段同。兩手則將大指先曲置掌心。餘四指則緊握大指之外面。兩臂垂直。雙拳置大腿之兩側。掌心貼腿。拳背向外。在上手之時。臂部並不用力。拳亦握得極鬆。略略停頓之後。即將兩拳緩緩握緊。至極度爲止。同時運力于臂。使之下注。即用力將兩臂挺直。使肘節突出。而氣力易達于指掌之間也。略停片刻後。更徐徐矣住臂力。放鬆拳指。而回復原狀。如此一緊一鬆爲一度。共行四十九度。而第三段功夫畢收。式如第三圖。

按此段主力之點。在于拳臂。行氣之法。一提一注。固與上段無所區別。但其間不同之處。亦不止一端。彼則並足而此則分開。彼則伸直大指而此則屈握大指。要皆各有用意者。夫兩

足分開。所以使下盤牢固。不易搖動也。握拇指于掌中。所以實拳心而易于着力也。臂向下挺。而突其肘節。所以使全臂之氣力。下注于拳也。而各段之動作相異無幾。在功效上則差甚大也。行功之際。除動作之外。尤須注意于神氣之貫注。務使精神氣力。融會一起。縱則全達。歛則全歛。若精神氣力之不相融。雖練百年。亦是無益。學者宜加意焉。



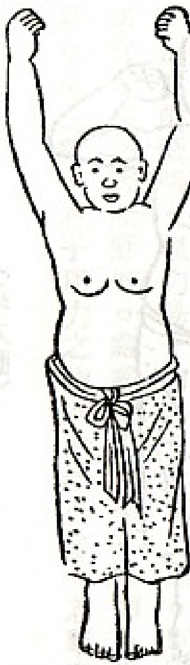
(第四圖)

△第四段

行第三段功夫既畢之後。體息片刻。以舒展筋骨。然後再續行第四段。此段與以上各段不同。先全身正立兩足緊並。用足兩腿之氣力下注。以固下盤。然後將兩大拇指。屈置掌中。而以餘指屈置其外。握之成拳。兩拳由前面向上舉起。以平肩爲度。掌心相對。虎口向上。兩拳間之距離。則與肩膀之濶度相等。在上舉之時。兩臂宜直。上身切忌動搖。略略停頓。即運力將拳緊緊握攏。以至極度。而兩臂同時向前伸去。位置雖不能伸前若干。但氣力則完全前注。停頓片刻。則將拳放鬆。而收回兩臂之伸勁。在伸出時。切忌左右宕動。如此一握一鬆爲一度。共行四十九度。第四段功夫既畢矣。式如第四圖。

按此一段乃氣注平行之法。使氣力進則注之于拳臂。退則流行于肩背。蓋握拳伸臂。兩肩必

向前探出。背部之筋肉。勢必緊張。此時氣力完全前透。待鬆手收力。全部筋肉。完全鬆弛。氣力亦因而退行。流注于肩背各部矣。此段最忌者。即爲用力時兩拳向左右宕動。因兩拳宕動。則全身之氣力。不能專注於前。而旁行散亂。勢散神亂。行之非但不足以獲益。反足以招害也。是宜特加注意。



（第五圖）

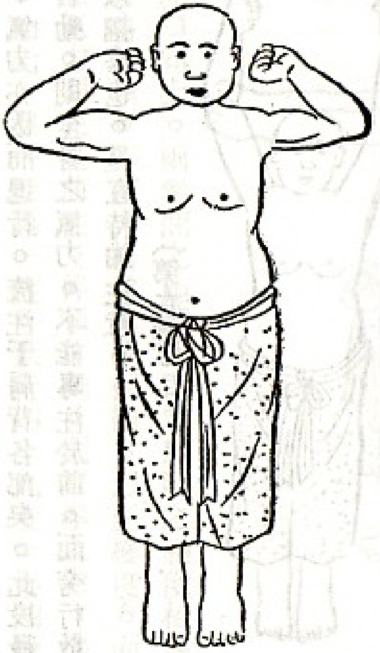
△第五段

行第四段功夫畢。略事休息。更續行此第五段。全身正立。兩足緊並。昂首緊目。閉口咬齒。凝神鼓氣。如第一段之形狀。將兩手握拳甚鬆。翻掌向外。徐徐從兩旁舉起。竪于頭之上面。掌心相向。虎口向後。肘節微灣。兩臂須離開耳際一寸處。切不可緊貼。在兩臂上舉時。兩足即隨之踵起。兩踵離地一寸左右爲度。略略停頓片刻。乃將兩拳緊緊一握。兩臂則蓄力向下挫。似拉住鐵槓。將身上收之狀。同時兩踵再乘勢向上舉起。至極度而止。停頓片刻之後。再將兩拳徐徐放鬆。收回氣力。兩踵亦緩緩放下。仍至離地一寸左右爲度。如此一起一落爲一度。共行四十九度。而第五段功夫畢矣。式如第五圖。

按此一段功夫。乃將氣力流注全身之法。蓋舉踵踮趾。則腿胯等處。必氣力貫注而後堅實。

若氣力不注。則腿胯虛浮。腿胯虛浮。勢必全身動搖。不能直立。難于行功矣。至于兩臂上舉者。欲使其肩背胸脅腰腹等部之筋肉。處處緊張。以便氣力易于流注進退也。此段中之最須注意者。即在緊握雙拳之際。下挫其臂。所謂下挫者。乃運其兩臂之全力。向下挫去。並非眞將兩臂作有形之動作也。此實爲運意而役使氣力之法。是當特加注意者。兩踵之起落。務宜徐緩。切忌猛疾。因起落猛疾。兩踵易受震激。足以影響及于頭腦與心房。爲害甚烈。是宜切記。

(第六圖)



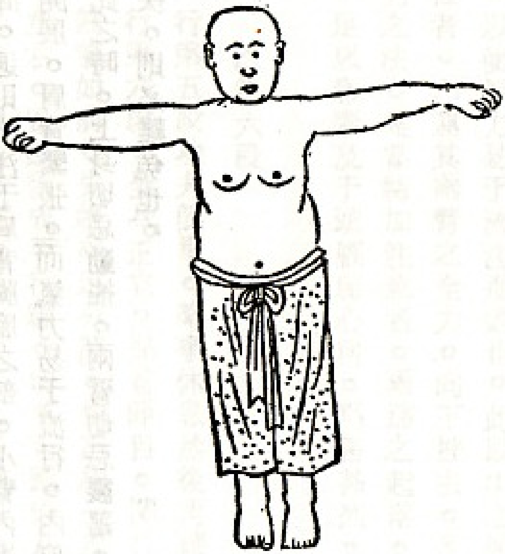
△第六段

行第五段功夫既畢。略事休息然後再續行第六段。全身正立。昂首睜目。閉口鼓氣如前。先將兩足分開。相距約一尺左右。趾踵須成平行線。切不可踏成八字式。因八字式力不專注。且易動搖也。兩手則將大拇指放在外面。以餘四指握拳。再將拇指放于指節之外。握時亦須鬆弛。不可過緊。然後將兩臂從旁側擧起。掌心向上。至臂平直時。更屈轉肘節。引肱竪起。至拳面適對兩耳。全臂成三角形。

拳以離耳一寸許爲度。掌心則向肩尖。略略停頓後。即將拳徐徐握緊。以至極度。小臂則用力向內折。大臂則用力向上抬。此皆係力行。不以形式行也。略事停頓後。即徐徐放開。以復原狀。如此一鬆一緊爲一度。自始至終。共行四十九度。而第六段功夫畢矣。式如第六圖。

按此段功夫。乃運使氣力。進而流注于臂肘指節之間。退則流注于肩背胸廓之部。小臂內折。則筋肉緊張。氣力易于前達。大臂上抬。則胸廓開展。肩背緊張。而氣力易于流行。內府諸官。亦必因而舒伸。處處着力。毫不鬆懈。惟行此之時。上身切忌動搖。兩臂切忌震蕩。欲免除此弊。在乎用力之時。徐緩從事。若舉動猛疾。則必難免也。

(第七圖)



△第七段

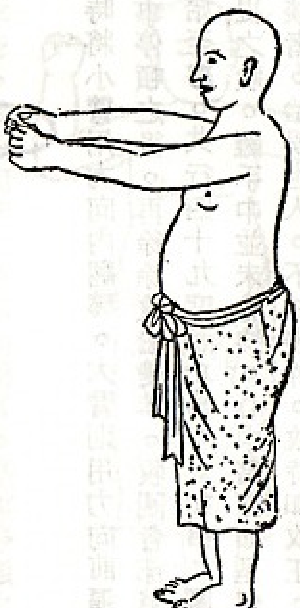
行第六段功夫之後。休息片時。再續行此第七段。兩足緊並。全身直立。昂首突視。鼓氣閉口如上。兩手則各將四指握在裏面。而大指則扣手指節之外。拳握甚鬆。由正前面向上提起。提至肩前。成平三角形時。略停片時。即運力于肱。徐徐向左右分去。至平肩成一字形爲度。心掌向上。上身則略向後仰。惟不能過度。在兩臂分開之後。即將兩足尖徐徐抬起。離地約一寸許。專用兩足跟着地。同時將拳徐徐握緊。從鼻中吸入清氣一口。吸盡一口。再將足尖輕輕放下。兩拳緩緩放開。同時從口吐出濁氣一口。以復原狀。如此共行四十九度而功畢。式如第七圖

按此段乃運使氣力旁行之法。而兼調內府者也。伸臂握拳。所以增加氣力。一呼吸所以調內臟。即吐濁納淸之意也。故行時上身必須後仰。始足以使胸廓開展。而可以盡量呼吸也。至于足尖上抬之故亦無非欲使下盤固實而不虛浮。蓋足跟點地。氣力若不貫注。非但動搖。且

立見傾跌。學者于此。宜三注意焉。

△第八段

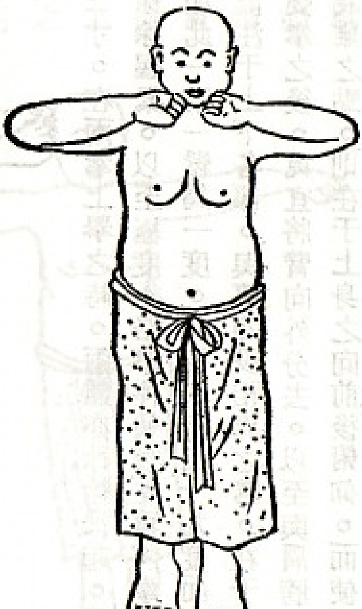
行第七段後。休息片時。再續行此第八段。此段與第四段之法。大同小異。並足正立。昂首突視。屏息鼓氣如前。將兩拇指先曲轉。置于掌心。更以其餘四指握其外拳握甚鬆。再將拳由前面向上舉起。以平肩爲度。虎口向上。掌心相對。惟兩拳間之距離。並不限肩之濶度。相去極邇。約距二三寸。在兩拳上舉之時。兩踵亦徐徐提起。離地約二寸許。專用足尖點地。然後將兩拳用力徐徐握緊。以至極度。略事停頓後。再將拳徐徐放鬆。兩踵亦輕輕落下。着地時務須極輕。如此一緊一鬆爲一度。前後共行四十九度而功畢。式如第八圖。按此段練空中懸動。使氣力流注于上下各部。與第四段相異之處。在于兩拳距離之遠近。及擧踵與不擧踵二事。在握緊雙拳之後。更宜將臂向外分去。以至與肩膀之濶度相等。至放鬆時。則更徐徐合攏。行此段最難之點。則在于上身之向前後俯仰。而使下盤不能固實。故此一段功夫。實較第四段爲難也


（第八圖）

△第九段

行第八段功夫既畢。休息片刻。再續行第九段。全身直立。頭正目前視。上身須直。閉口鼓氣如前。兩足緊並。將兩大指屈置掌心。而以餘四指握其外。拳握甚鬆。然後將兩拳從下面提起。務須在正方前上提。提至腹前。則屈其兩肱。向上翻起。至當面爲度。掌心向外。兩拳面則斜向鼻尖之兩旁。肘臂屈成三角形。兩拳相距約三寸許。然後更將拳徐徐握緊。以至極度。同時將小臂用力向內翻轉。大臂則用力向前逼出。肘節則向後面分引。各部同時運用氣力。略事停頓之後。再徐徐放鬆雙拳。收回各部氣力。以復于原來情狀。如此一緊一鬆爲一度。自始至終。共行四十九度而功畢。式如第九圖。

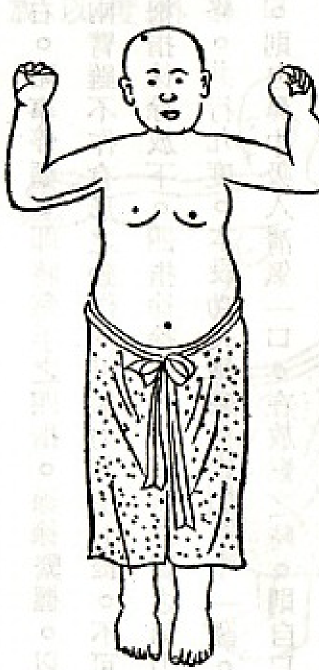
（第九圖）



按此段在翻肱向上時。宜似握千鈞重物向上翻提之狀。雖手中並未有物。心中當作如是想也。此段坊本錯誤者甚多。且有與第六段混爲一談者。貽誤世人。不知幾許。故特加改正。幷指其謬。以告學者。其與第八段不同之處。但須兩下參看。不難領悟也。

△第十段

行畢第九段功夫之後。休息片刻。再續行此段。正立如前。兩足緊並。昂首挺胸。睜目突視。閉口屏息。鼓氣于中。將兩拇指屈置掌心。而以其餘四指握之成拳。並不甚緊。虎口貼腿。掌心向後。乃將兩臂從前面舉起。至平肩之時。乃運肘力向左右兩旁分去。與肩尖相平。同時兩肱亦向上豎起。舉直爲度。此時兩臂與頭。適成一山字形。掌心向前。虎口向兩耳。略事停頓之後。徐徐將拳緊握。以至極度。同時兩臂用力向上托。如手托千斤之勢。兩肘節則向外逼出。如欲使之湊合者。但皆用虛力。而並非有形之動作也。如此停頓片刻。即徐徐鬆手。如此一緊一鬆爲一度。共行四十九而功畢。式如第十圖。



（第十圖）

按此段乃練氣力之上行。除握拳之外。其餘皆非有形之動作。亦運意使力之法也。拳家所謂意到神到而力隨之者是也。坊間俗本。不知此中奧旨。竟皆演有形之動作。則勢亂神散。而欲收效。其可得乎。荒謬之處。學者宜審思而明辨之。庶不至自誤也。

△第十一段

行第十段功夫既畢。休息片刻。再續行第十一段。全身正立。兩足緊並。昂首突視。閉口鼓氣如前。兩手則各先將四指屈置掌心。而以拇指護其外。握成極鬆之拳。乃運用臂肘之力。將拳向上提起。置于小腹之前恰當臍輪之兩側。肘微屈。虎口斜對。拳面向下。心掌向內。拳距腹約一寸左右。略事停頓。即將每手之四指。徐徐緊握。以至極度。而兩拇指則用力上翹。愈高愈妙。兩臂雖不作有形之動作。但氣力却須上提。不可下注。似提千鈞重物之狀。停頓片刻。再將拇指徐徐放下。四指徐徐放鬆。而將兩臂之氣力。緩緩下注。如此一緊一鬆爲一度。自始至終。共行九度。本段功夫畢矣。式如第十一圖。



(第十一圖)

按此段功夫。乃運氣升降之法。在緊握之時。則自鼻中吸入清氣一口。在放鬆之時。則自口中吐出濁氣一口。惟須行之徐緩。吸須吸盡。吐須吐盡。切不可失調或中途停頓。致內部受到意外之震激。運力上提。本爲無形之動作。兩肩切不可向上聳起。是爲至要。

△第十二段

行第十一段功夫旣畢。休息片刻。再續行第十二段。全身正立。兩足緊並。昂首突視。閉口鼓氣如前。兩臂直垂。指尖向下。掌心向前。乃將臂徐徐從前面擧起。平肩爲度。大指在外。掌心向天。兩手中間之距離。與肩膀之濶度相等。在兩手上擧之際。兩踵亦同時提起。以離地二寸許爲度。略略停頓之後。兩手徐徐放下。兩踵亦輕輕落地。如此起落各行十二度。再擧掌如前。手掌向上一抬。肘即向下一扎。同時兩踵提起。再輕輕收回。恢復原狀。踵落地之後。即將足趾向上翹起。離地以一寸爲度。如此亦連續行十二度而全功畢矣。



(第十二圖)

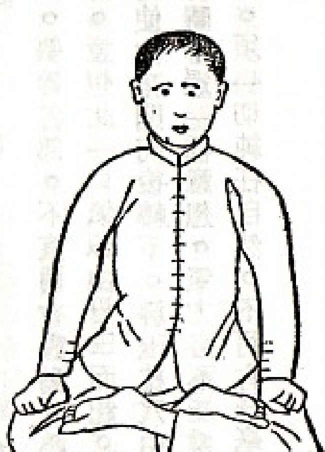
按此段乃舒展全身筋絡血脈之法。蓋以上十一段功夫。各有功效。行時氣力不免偏注。故必須用此一段以調和之。而使氣力偏注于全體各部。無太過不及之病。是亦猶打拳者于一趟旣畢之後。必散步片刻。然後休息也。綜上述十二段功夫。每日勤習。則三年之後。必可有成。而氣力相隨。無往而不可矣。

易筋經後部練習法

前部易筋經十二段。雖亦注重于氣力相隨。惟猶以力爲主。剛多柔少即以力行氣之法也。練習成功之後。雖可以氣力相隨。但欲其偏及全身。流行于內膜而無所阻核。尚難如願以償。欲達到此種程度。必須前部易筋經練成之後。再接續此後部。但亦不能入手即練後部。因此步功夫。完全注重于運行氣力于內膜。以充實其全身之筋肉。而不在于增加實力。然實力不足之人。欲其氣力運行。固不易言。即算能練成。其效亦至微弱。所以須先練前部者蓋亦增加實力。使與氣相隨。然後更進而練習後部。于純柔之中求運行之道。自易于入手。且收效亦較爲神速也。故單練前部。不練後部則可。單練後部則不可也。因單練前部。氣力縱未能運行于內膜。然較未練時必增加數倍。而收身强力壯之效。即不再進步而求其能于運行內膜。亦足以却病延年矣。若後部則專講運行之道。單單練此。毫無用處。所謂徒勞無功者是矣。凡練少林內功者。對于此事。不可不知。玆且將後部易筋經十二段各法。列舉于下。以便練習。

、△第一段

（第一圖）



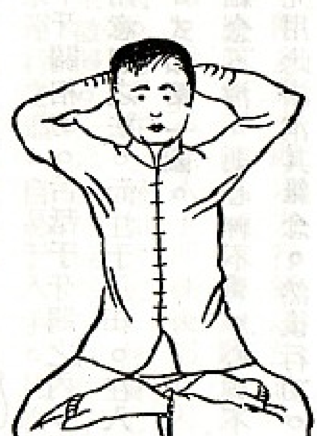
先盤膝而坐。以右脚背加于左大腿之上面。更將左脚從右膝外扳起。以左脚背加于右大腿之上面。使兩足心皆向上。此爲雙盤趺坐法。即尋常打坐。亦多用此法。惟須練習有素。始能自然。坐時身宜正直。且不能有所依傍。而坐于木板之上。因棕籐之墊。質軟而有彈力。易使人身體偏側。故不相宜。兩手則緊握雙拳。四指屈于內。而以拇指護其外。兩拳放于膝頭之上。須純聽其自然。不可稍微用力。將雙睫下垂。眼露一縫。口緊閉。上下牙關相切。舌抵于牙關之內。冥心屏息。周身完全不用絲毫勉强之力。惟將精氣神三者。用意想之法。而注于丹田。在入手之初。決不能立時會合。惟如此凝思存神。日久自有功效。式如第一圖。

按此段在未行功之先。因心中雜念。一時不易完全消滅。雜念不消。則心神不寧。心神不寧。則精神渙散。行功等于不行。決不能收到絲毫效果。故先用此法消其雜念。然後行功。自無妨礙。所以必注想于丹田者蓋以其爲內府之中宮也。

△第二段

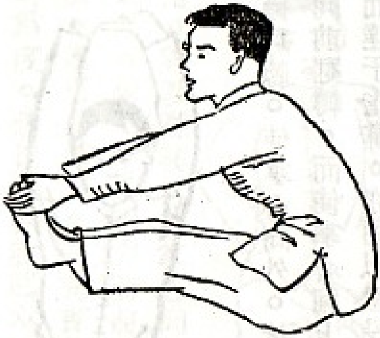
行第一段功夫。大約以一炊時爲度。然後更續行第二段。趺坐如前。兩足並不放開。身體亦完全不動。惟兩手則將握掌之指。徐徐放開。以舒直爲度。然後將兩臂緩緩從側旁舉起。掌心向上。舉至平肩之時。則屈肱內引。由頭上抄至後面。同時翻轉手腕。使掌心向前。大指在下。至玉枕穴後面時。兩手漸漸接合。十指交叉。而抱持其後頭。兩手之掌根。適按于耳門穴之上。兩臂則成三角形。抱時不宜有形之力。頭略後仰。胸稍前突。惟在兩手動作之際。軀幹各部。不宜稍有震動。心意仍須注在丹田。既抱住頭顱之後。略事停頓。即提氣上升。意想此一口氣似由丹田而起。經過臍輪。上達心包。而過喉結。直至頂門而停留片時。再使由頂門向後轉下。經玉枕穴由頸椎緣脊而下。過尾閭抄至海底。再轉上而回至丹田。初行時不過一種意想。氣力必不能遵此途徑而運行自在。惟練習既久。自有成效。惟行此功夫時。須一切純任自然。不可有絲毫勉强。且不可過于貪功。是學者宜注意者也。

(第二圖)



按此一段功夫。乃使氣力轉運循環之法。蓋頂門之百會穴。實爲首部要區。而臍下之丹田穴。實爲內府寶庫。同一緊要。故氣力上升。則貯于百會。氣力下降。則歸于丹田。一升一降

。即周天循環之道。一起一伏。亦陰陽造化之機。所以須一切純任自然者。蓋本乎先天之靜穆。而致後天之生動之。練習時以循環二度而停止。乃將雙手放開。握拳收置于兩膝之上。回復原狀。



（第三圖）

△第三段

行第二段功夫既畢之後。乃將圈盤之腿。緩緩放下。略事休息。使腿部之筋骨。得以舒展。氣血不至因而壅阻。但在此休息之時。心神猶須寧靜。切不可有絲毫雜念興起。一炊時後。再將兩足徐徐向前伸去。至腿部平直爲度。兩腿緊並。兩足跟之後部放于板上。蹠則直竪。足心向前。足尖向上。更將上身徐徐下俯。兩手則從旁側抄向前方。至足前時。乃交叉十指。收住兩足。須將兩足用力向前伸挺。而兩手則向後拉引。方爲得力。腰背兩部。始克因之而緊張。成此姿勢之後。乃將貯留丹田之氣。運于肩背腰股各部。初時亦僅意想可到。練至功夫漸深。則氣力亦可隨之俱到矣。行此一段功夫。亦以一炊時爲度。然後徐徐放開。回原來之平坐狀態。式如第三圖。

按此一段。乃充實軟當各部之法。其主要之處。則在乎腰闊。因此一部。在人身各部之中爲最軟弱。氣力亦最不易貫注。故行時必須俯身至極度。然後始能使腰部之筋肉緊張。筋肉堅

張之後。氣力亦較易達到。勤加練習。自有妙用惟身體起落之時。務徐緩。動。以亂其神而散其氣。是爲最要。學者愼之。



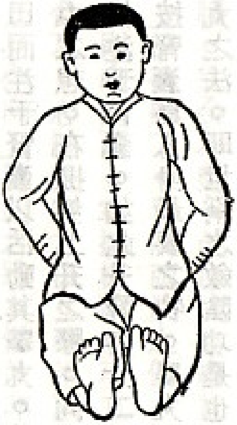
（第四圖）

△第四段

行第三段功夫既畢。略略休息。更續行第四段。先將兩脚徐徐盤起。以右脚背置于左大腿上面。然後將左脚從右膝外扳起。放于右大腿之上面。兩脚心背向天。成爲双盤坐之勢。惟在兩脚盤坐時。上身切忌向前後或左右搖動。坐定之後。寗神一志。注氣于丹田。摒除一切雜念。稍事停頓。兩手即徐徐翻腕。使掌心向外。然後兩臂從左右兩側緩緩上舉。至頂門上面相合。交叉十指。再將腕向前翻轉。而使掌心向上。兩掌用力上托。同時運用其氣。使從丹田向上提起。轉入兩臂。而達于指掌。亦用以意役神。以神役氣之法。並無有形之動作。惟意念之專注耳。行此一段功夫。亦以一炊時爲度。然後徐徐將手鬆開。將兩臂仍從旁側落下。運氣下降。回復原狀。式如第四圖。

按此段乃行氣于臂指之法。較第三段爲難。因臂部肌肉堅實。氣不易行。如欲練至意到氣達。氣到力隨之境。非短時間能奏效。頗費苦功也。其所以須盤坐而行者。固實其下盤也。架

手于頂門。則可使全身上提。正直得勢。使氣易于上達。更不至中途所阻椽也之時。務須徐緩而固其神氣。不可粗率也。



（第五圖）

△第五段

行第四段功夫既畢之後。乃將所盤之兩足。徐徐放開。向前伸去。以腿直爲度。兩足相並。以足跟之後部。放于板上。足心則向前。足尖則向上。與第三段之起手時相同。略略休息之後。即續行第五段功夫。先將兩手由兩旁側之下面。徐徐移向後方。至尾閭穴之後。兩手相合。交叉十指。將腕翻轉。使掌心向正後方。而兩手背則貼于尾閭穴之兩旁。須要貼得緊緊。不可稍有鬆浮。兩肩頭則用力前前逼出。兼向上聳。務使肩背部分之筋肉。緊張異常。然後用意想之法。運用其氣力。使充實其肩背。起初不過意行。久後自能達到。行此一段功夫。亦以一炊時爲度。然後徐徐收回双手。回復原狀。式如第五圖。

按肩背等部。骨多筋雜。皮肉極薄而堅實異常。故氣力之不易運行。與臂指相等。練習亦頗不易。收效之遲緩。較諸上一段爲尤甚。然能下苦功。亦必有成。此段之所以兩手放于後面。及兩肩前逼而兼上聳者。無非欲使肩背部分之筋肉緊張。而易于運行其氣。使之到達。不致多所阻椽也。惟在運氣之時。並無有形之動作。純以意行耳。

△第六段

行第五段功夫既畢。略事休息。然後續行第六段。先將兩足收回。成盤坐之狀。以右脚背放于左大腿上面。更將左脚從右膝之外面扳起。亦將脚背放于右大腿上面。使成雙盤坐法。與第一段相同。兩足動作時。上身切忌搖動。坐定之後。前將兩手從旁移至前面。至臍下時。兩手相合。而交叉其十指。翻腕向內。以掌心捧住少腹。初時並不用力。冥心存念。略定神思。然後運氣由丹田而注于腎囊以活動其睪丸。停頓少許時。乃提氣上升。以回原處。作似欲將兩睪丸吸入腹中之想。在提氣上升之際。同時兩手心。亦漸漸用力。略作向上摩起之勢。略停片刻。更運氣注于腎囊。如此升降各十二度而功畢。式如第六圖。

按腎囊爲人身最要之物。睪丸又極嫩弱。稍受外力。即易破損。此一段功夫。乃專練收斂睪丸之法。即世稱之斂陰功是也。在初練之時。睪丸必難隨氣升降。然練習稍久。即易活動。反較運氣于肩背等爲易于收效。因腎囊爲筋絡所成。中空而運接于少腹。與丹田相距甚近。故氣力易于運到。待練習既久。睪丸自能隨氣升降矣。此功練成。人縱欲取我下部而制我之命。亦無從下手矣。

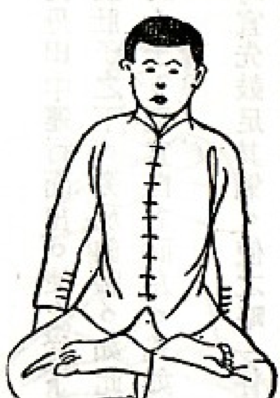


（第六圖）

△第七段

行第六段功夫畢。略事休息。更續行第七段。上身及兩腿。完全不動。就原式略略加以停頓耳。兩手則從少腹上徐徐撤下。移向兩股之側。按于板上。大指在內。指尖則向前面。掌按板面。不宜過分用力。但求其能相貼合耳。心神既定之後。則將兩臂徐徐用力下注。意欲將上身作向上升起之狀。惟並非有形之動作。同時提氣上升。使充于胸廓。停滯不動。歷一呼吸之久。再將氣從原道降下。停于丹田。而兩臂之力。亦同時弛鬆。回復原狀。更隔一呼吸時。再提氣上升如前。如此升降各十二度爲止。此段功夫。雖不甚難。但在初入手時。亦不免有所阻礙。須經過若干時後。始克升降自如。式如第七圖。

（第七圖）



按此一段功夫。乃充實胸廓之法。運氣于內。固較行于筋膜之間爲易。惟運行雖易。而停滯一事。極爲煩難。若神氣未能完固之人。決難達到此目的。此即道家所謂凝神鑄氣之法也。初入手時。未能久停。爲時不妨稍暫。以後遂漸加長可也。是在學者自己斟酌之。

△第八段

行第七段功夫既畢之後。即就原式略事休息。調和氣力使稍弛展。然後再續行第八段。此段上身與兩足皆不動。一如以上二段之姿勢。惟將兩手提起。使離開板面。然後徐徐向前移去。繞至兩脚心之上面。即以左掌心緊按右足心。右掌心緊按左足心。即以中渚穴緊對湧泉穴也。大指在內。指尖相對。肘微兩曲。臂部並不用十分氣力。但以手足兩心貼合爲度。略略停頓之後。始將兩臂稍微用力撑柱同時將氣從丹田中運行而出。使之從下抄左。轉上繞右方而下。回至丹田。在臍之四周繞 圓圈。上及肚子之下。旁及前腰。如此運行一周之後。即休息一呼吸時。再爲運行。以九度爲止。若爲女子。則宜自右而左。式如第八圖。



（第八圖）

按此段乃煉氣充實肚腹之法。而兼及于腰腎之前部者。行時宜先鼓足其氣。使之略一停滯。然後再運之循軌而行。似較稍易。惟在運行之時。非但外表不宜顯有形之動作。如身體動搖等。即內部亦不宜有迸氣掙力之象。須純任其自然。初時固未必能盡如我意。久後必可成功也。

△第九段

行第八段功夫既畢之後。仍就双盤坐之原式。略事休息。上身與腿足。完全不動。一如上式。惟將兩手徐徐至側面。仍按于板上。休息約三個呼吸時。則續行此第九段。先將右手在前面徐徐向斜上方屈肱舉起。至左肩之上。即用手掌搭于肩上。掌心適按于肩窩穴上。五指則在肩後。肱緊貼于胸脅前面。然後再將左手亦從前面向斜上方徐徐屈肱舉起。左掌心按住右肩窩穴。肱則緊貼于右肱之外側。用力緩緩擠緊。而使其肩背之筋肉。緊張至極度。同時則運用丹田之氣。使之上升。而充實其肩背之內部。初時決難氣隨神到。但宜用意想之法行之。日久之後。自能運行無阻。式如第九圖。



（第九圖）

按此一段亦係行氣于肩背之法。肩背以筋雜肉薄之故。氣力殊不易運到。惟其不易運到。故須多練。而此後部易筋經中。對于練習肩背之法獨多。亦以此也。行時所以必兩手抱肩。緊緊相擠者。亦正欲使其肩背緊張。而氣易于貫注也。

△第十段

行第九段功夫畢。先將左手徐徐落下。按于板上。再要右手落下按板。然後將圈盤之兩腿。徐徐放開。直伸于前。略事休息。更續行第十段。須將兩脚收回。屈膝而跪。兩腿緊緊相靠。脚背貼板臀部坐于小腿之上面。尾閭則緊靠兩脚跟。上身略向後仰。頭正目前視。但經此一番動作。心神必外瞀。故須休息片時。加以收攝。心神既定。則徐徐將兩手從側面抄至前下方。屈肱向上舉起。至心窩旁兩乳下為度。乃將兩手掌輕輕按于脅上。兩肘則略略用力後引。惟非有形動作。按定之後。即將氣提之上升。用意想之法。使之充滿于兩乳房。停滯不動。歷一呼吸之久。仍從原路使之下降。如此升降各九度而止。式如第十圖。



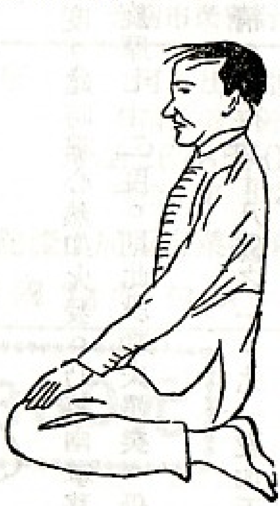
（第十圖）

按乳房在胸前亦係主要之部份。而膺窗乳根等大穴。皆在于此。若不練氣之充實。最易為外力所傷。與斂陰一段功夫。實有同等之緊要。此段之所跪行者。蓋欲使上身正直。而氣易于運行也。兩手按脅者即所以示氣循行之路也。

△第十一段

行第十段功夫既畢。即就原式略息片時。兩手則徐徐放下。垂于旁側稍稍舒展。續行第十一段。先將兩手稍微舉起。徐徐移向前面。至膝蓋之上。乃將右掌心按于右膝蓋。左掌心按于左膝蓋。即膝骨與腿骨接合之處。大指在內。指尖向前。兩臂稍爲用力作撐柱之狀。上身則向後作倚靠之勢。頭則後仰至極度。心神既定之後。則將氣提之上升。經臍輪心坎等部而上起。至喉結穴而停留不動。使喉部充實。如此歷一呼吸時。仍將氣下降。停滯丹田。亦經一呼吸之時。再運氣上升而充注于喉結穴。如此升降各九次後乃將上身徐徐坐直。頭亦下俯。兩手亦收回垂兩側。回復原狀。式如第十一圖。

(第十一圖)



按咽喉爲人身最要之地。生死關頭之所繫。且喉管爲一軟骨。雖有筋肉護于其外。奈極薄弱。故此部最易受傷。稍重即足制命。故必須加以煆煉。若能運氣于喉。而充實其內部。功夫精純時即快刀利劍。亦不足以損其毫髮矣。惟此部功夫。亦極不易練耳。



（第十二圖）

△第十二段

行第十一段功夫既畢。則將上身拾起。而使兩足徐徐舒展。直伸于前。略事休息後。即收起兩足盤坐。仍以右脚背置于左大腿上。而左脚背則置于右大腿上。成雙盤坐之勢。在動作之後。神志不免外鶩。故須冥目靜心以收攝之。待心神既定之後。即將兩手移至前方。上下相向。右手在下。左手在上。掌心相合。然後用力將左掌自左而右。旋摩七十二度。再翻轉兩手。使右手在上。左手在下。用右掌之力。自右而左。亦用力旋摩七十二度。此時掌心熱如火發。乃將兩掌移貼後腰。先由外轉內。旋摩七十二度。更由內轉外。亦旋摩七十二度。則此段功夫畢矣。仍收回兩手。作第一段趺坐之勢。式如第十二圖。

按此十二段功夫。皆係坐行之法。甚不易行。且久坐傷精。爲行功十八傷之一。此一段加于十一段之後。良非無故。蓋恐行功之人。久坐而損傷其精。故用此一段以養其精。後腰。精之門也。精門和暖。則生氣自足。更不虞其損傷矣。